TABAC, ALCOOL ET AUTRES DROGUES EN BELGIQUE

FR

Les effets, les risques et la loi

de druglijn

TABAC, ALCOOL ET AUTRES DROGUES EN BELGIQUE

Les effets, les risques et la loi

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 – D/2015/6030/13
Auteurs: Fred Laudens, Valérie Cluydts, Christoph Cambré en Wannes Broux
Voor 'tabak' en 'energiedranken' in samenwerking met VIGeZ

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40
ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.

INTRODUCTION

Tout le monde a tôt ou tard affaire aux drogues. Vous avez peut-être des amis dont le fils fume parfois un joint. Vous avez éventuellement dans votre famille quelqu'un qui souffre d'alcoolisme. Vous connaissez quelqu'un qui veut arrêter de fumer. Vous-prenez de temps en temps un calmant. Ou un somnifère ? Mais quels effets ces matières produisent-elles sur vous ?

Les drogues peuvent agir de *trois façons*:

- ***Les drogues à effet stimulant*** (speed, cocaïne, khat,...) excitent. Les gens prennent recours à ces drogues pour danser plus longtemps, prolonger leurs efforts sportifs, être plus performants au travail... Ils se sentent moins vite fatigués. Leur rythme cardiaque s'accélère.

- ***Les anesthésiants*** (alcool, somnifères, analgésiques, héroïne, ...) créent une sensation de calme. Ils réduisent l'anxiété et la douleur. Le rythme cardiaque ralentit.

- ***Les hallucinogènes*** (ecstasy, lsd, ...) transforme la façon de voir, sentir et entendre le monde. Les ressentis sont également évalués différemment. Par exemple, vous vous mettez en colère ou au contraire vous exaltez pour quelque chose d'inexistant.

Certaines drogues produisent simultanément un mélange de ces trois effets. C'est par exemple le cas de l'ecstasy (hallucinogène et stimulant).

Les drogues peuvent donc produire des effets qui n'ont rien en commun avec ceux engendrés par d'autres drogues. Certains facteurs valent toutefois pour toutes les drogues. Les drogues stimule le désir de sentir plus fréquemment l'effet produit. Vous avez l'envie d'une reprendre plus souvent. Certaines drogues nécessitent aussi des doses de plus en plus importantes pour obtenir le même effet. Celui qui ressent le besoin de consommer à nouveau est psychologiquement dépendant. Cela peut arriver avec n'importe quelle drogue, et même avec certains comportements comme dans le cas des jeux de hasard ou des jeux d'argent. Certaines drogues provoquent également des dépendances physiques. Quand on ne les prend pas régulièrement ou quand on arrête de les prendre, on en devient malade.

Tabac

Je fume des cigarettes : c'est juste mon problème ?

Non Le tabac diffère en cela de la plupart des autres drogues. La fumée ne nuit pas qu'à votre propre corps, elle fait également du tort à la santé des gens de votre entourage. Eux aussi respirent la fumée. Les personnes qui y sont le plus sensibles sont les enfants et les femmes enceintes.

Effets Le tabac contient de la nicotine. Cette matière produit d'abord un sentiment de calme et de détente. Mais après un certain temps, la nicotine disparaît de votre corps. C'est précisément alors que vous commencez à vous sentir agité et mal à l'aise. Comment y remédier ? En fumant une autre cigarette ! Votre corps est alors dépendant à la nicotine. Fumer peut en outre aussi devenir une habitude. Vous ressentez alors dans certaines circonstances le besoin de fumer. Vous allumez par exemple toujours une cigarette en attendant le bus, lorsque vous sortez, avant de vous coucher,...

Risques La nicotine crée très vite une dépendance. Arrêter de fumer n'est donc pas facile. Être dépendant à la cigarette est une habitude coûteuse. La fumée engendre en plus une forte odeur et une mauvaise haleine, et diminue la condition physique. Si vous fumez régulièrement, vous augmentez le risque d'être atteint de graves maladies telles qu'un cancer des poumons, de bronchites chroniques ou de défaillances cardiaques.

Fumer lorsque vous êtes enceinte est très nocif pour l'enfant que vous allez mettre au monde.

La loi En Belgique, il est interdit de vendre du tabac aux moins de 16 ans. Il est également interdit de fumer dans les lieux publics dans des espaces fermés. Vous ne pouvez par exemple pas fumer dans les trains, les bus, les avions, les restaurants, les cafés, les écoles et sur les lieux de travail.

Alcool

Mon mari boit de temps à autre une bière. Un verre de bière contient quand même moins d'alcool qu'un verre de whisky, non ?

Non, il n'y a pas de différence si vous versez la boisson dans le verre approprié. La bière dans un verre à bière, le whisky dans un verre à whisky, le vin dans un verre à vin : tous ces verres contiennent à chaque fois la même quantité d'alcool. Il y a deux exceptions. Les bières spéciales contiennent plus d'alcool, et à la maison, on remplit plus les verres qu'au café.

Effets L'alcool anesthésie le cerveau. Quelques verres d'alcool vous rendent heureux et vous détendent. Vous avez plus confiance en vous. Vous parlez plus facilement. Mais si vous buvez plus, vous devenez moins vigilant. Vos réactions se font plus lentes et vous risquez de prendre des mauvaises décisions. Consommer encore plus d'alcool perturbe aussi votre démarche, votre vue et votre élocution. Vos émotions deviennent de plus en plus instables.

Les personnes âgées et les femmes supportent moins bien l'alcool.

Risques Si vous consommez beaucoup d'alcool, vous risquez d'être malade le lendemain. Vous souffrez de maux de tête. Vous avez des nausées. Parfois il arrive même que vous ne vous souveniez pas de ce qui s'est passé.

Quand vous êtes ivre, vous prenez plus de risques. Vous risquez de devenir plus vite agressif et d'être moins sur vos gardes. Il est alors dangereux de rouler en voiture ou de travailler.

Combiner l'alcool avec d'autres drogues est dangereux.

La consommation fréquente ou en grande quantité d'alcool affecte l'ensemble du corps. C'est mauvais pour votre foie, votre cerveau et votre cœur. Vous augmentez aussi le risque d'attraper un cancer et pouvez en outre devenir physiquement et mentalement dépendant.

Consommer de l'alcool quand on est enceinte est très risqué pour l'enfant à naître. En cas d'allaitement, il vaut aussi mieux ne pas boire d'alcool.

La loi Il est interdit de servir, de vendre ou d'offrir de l'alcool aux jeunes de moins de 16 ans. La bière et le vin sont autorisés à partir de 16 ans. Les spiritueux telles que le whisky, le rhum, la vodka,... ne sont permis qu'à partir de 18 ans.

Médicaments

Je raconte à mon amie que j'ai des problèmes de stress. Elle me donne une pilule qui l'a aidée lorsqu'elle souffrait du même problème. Me sentirai-je maintenant plus à l'aise ?

Vous et votre amie avez les mêmes symptômes mais les causes sont peut-être différentes. Dans ce cas-là, la plainte doit également être traitée autrement. Le médecin peut voir quelle est la cause exacte de votre problème et vous donner le meilleur traitement. Consultez donc toujours un médecin pour votre médication.

Effets Certains médicaments affectent votre esprit. Songez par exemple aux somnifères et aux sédatifs, aux antidépresseurs et aux analgésiques. Ils existent sous forme de pilules, de poudres, de capsules, de liquides ou de vaporisateurs. Certains médicaments vous détendent, alors que d'autres vous donnent de l'énergie. Ils sont utilisés pour des problèmes de santé du type insomnie, angoisse, dépression et douleur. Les somnifères peuvent faciliter l'endormissement. Les sédatifs réduisent les sensations d'angoisse, de stress et de soucis. Les analgésiques diminuent les douleurs soudaines ou de longue durée.

Risques Les médicaments ne soignent souvent pas la cause des problèmes. Ils ne réduisent que les symptômes et ne constituent donc pas toujours la meilleure des solutions. Examinez avec votre médecin s'il n'y a pas d'alternative. Il suffit parfois de changer de régime ou de bouger plus. Ou de suivre une thérapie.

Si vous en prenez trop fréquemment, vous pouvez devenir dépendant à de nombreux types de médicaments. Vous aurez alors la sensation de ne plus pouvoir vous en passer ou de vous sentir mal lorsque vous arrêtez de les prendre.

Tout médicament peut en outre produire des effets secondaires.

Il est dangereux d'acheter des médicaments sur internet ou en rue. On n'est jamais sûr de ce qu'on achète. Achetez-les uniquement en pharmacie.

*

La loi Les somnifères et les sédatifs, les antidépresseurs et les analgésiques puissants ne sont pas en vente libre. Ils sont seulement disponibles en pharmacie, et seulement sur prescription d'un médecin. Chaque médicament doit être accompagné d'une notice d'emploi. Celle-ci explique en langage compréhensible son utilisation. Respectez l'avis du médecin et du pharmacien.

Cannabis

(haschich/marihuana)

Les joints que fume mon copain aident-ils vraiment à diminuer le stress ?

Les joints détendent un bref instant, mais ne résolvent pas les problèmes. Le cannabis amplifie en outre l'ambiance du moment. Si votre ami ne se sent pas bien, il se sentira encore pire par après.

Effets Vous vous détendez et éprouvez les choses plus sereinement car différemment. Les couleurs se font plus intenses, la musique plus belle. Le cannabis embellît votre état d'esprit, même si vous ne vous sentez pas bien.

Fumer un joint augmente l'appétit et accélère le rythme cardiaque. Vos bras et vos jambes sentent plus lourds. Vos yeux rougissent. Les effets durent de deux à quatre heures. Certaines personnes ajoutent du cannabis à la nourriture ou aux boissons. Les effets durent alors parfois le double du temps, mais sont également moins prévisibles, il est difficile d'évaluer la quantité de cannabis ingérée.

Risques On oublie parfois des choses qu'on vient de faire. Fumer du cannabis et étudier sont donc deux activités incompatibles. L'attention se relâche à cause du cannabis. Ce qui est dangereux si vous travaillez ou devez conduire un véhicule ou une machine.

En Belgique, le cannabis est souvent fumé dans un joint. Un tel joint contient également du tabac. Vous absorbez une quantité plus importante de goudron que dans une cigarette 'normale'. Ceci est néfaste pour vos poumons. Le joint peut vous rendre accro du tabac.

Les effets diffèrent parfois aussi de vos attentes. Dans pareil cas, vous vous sentez malade ou angoissé. Si vous utilisez fréquemment du cannabis, vous pouvez devenir irritable et insomniaque.

Il ne s'agit pas d'un produit pour oublier vos problèmes. Vous avez l'impression de vous sentir mieux, mais remarquez après un certain temps que peu de choses ont changé. Vous devenez confus et les problèmes ne font généralement que s'accentuer.

La loi Le cannabis est illégal. En utiliser, en posséder et en vendre est punissable. La police est parfois un peu moins sévère avec les +18 ans qui ont en poche ou utilisent une petite quantité de cannabis à usage personnel. Certaines personnes pensent du même fait un peu trop vite que le cannabis est autorisé en Belgique. C'est une erreur de leur part !

Methamphetamine & cocaïne

Peut-on sans problème prolonger la fête grâce à la méthamphétamine et à la cocaïne ?

La méthamphétamine et la cocaïne sont des stimulants. Il s'agit généralement de poudres qu'on sniffe. Il existe toutefois également de la méthamphétamine et de la cocaïne qu'on fume. Elles vous donnent brièvement une sensation de grande énergie. Quand elles ont cessé de produire leur effet, vous vous sentez épuisé. Et… n'avez plus envie de poursuivre la fête.

Effets

Les drogues stimulantes procurent énormément d'énergie. Vous vous sentez moins fatigué et avez envie de continuer sur votre lancée. Les drogues stimulantes augmentent votre rythme cardiaque. Vous attrapez moins vite faim et ne ressentez pas la fatigue. Vous vous sentez très heureux. Vous avez l'impression de pouvoir affronter plusieurs problèmes à la fois. Vous vous sentez en confiance et parlez beaucoup.

Risques

Sous son effet, vous pouvez être atteints de maux de tête, de maux de ventre, d'une augmentation de votre température corporelle, de battements de cœur, d'hyperventilation et de crampes musculaires.

L'énergie supplémentaire n'est pas empruntée à la drogue, mais à votre corps. C'est ce qui explique votre extrême fatigue après son consommation. Vous n'avez plus envie de faire autre chose.

La méthamphétamine et la cocaïne sont produites dans des laboratoires illégaux. En utilisant des drogues illégales, vous ne savez en outre jamais avec certitude ce qu'elles contiennent exactement. Cela augmente encore le risque de leur utilisation.

La loi

La méthamphétamine et la cocaïne sont illégales. Utiliser ces drogues, les posséder ou les vendre est punissable.

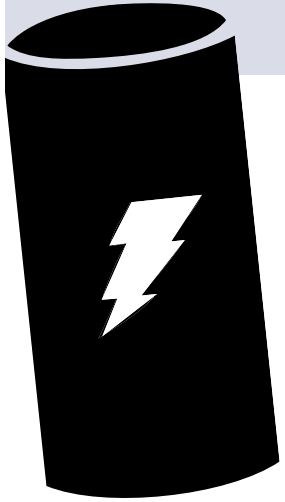
Les effets des drogues stimulantes sont souvent forts. On peut en devenir très rapidement dépendant.

L'envie de les réutiliser peut devenir très forte. Il devient après un certain temps très difficile de se passer de ces drogues. Si vous parvenez à vous arrêter, il reste difficile de ne pas recommencer.

Boissons energisante

Mes enfants peuvent-ils boire des boissons énergisantes ?

Une boisson énergisante contient entre autres du sucre et de la caféine (qu'on retrouve également dans le café). Il y a autant de caféine dans une seule canette de boisson énergisante que dans une ou deux tasses de café fort. Autorisez-vous déjà votre enfant à boire du café ? Une boisson énergisante contient en plus autant de sucre qu'une canette de soda.



Effets Après avoir bu une boisson énergisante, on se sent moins fatigué. Malgré cela, les boissons énergisantes ne font pas disparaître la fatigue. Elles créent une fausse impression de fraîcheur.

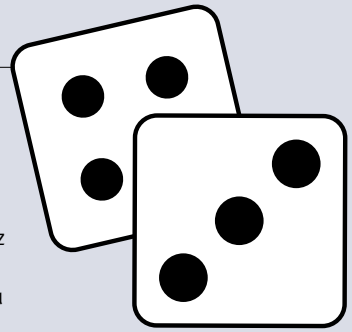
Risques Si vous buvez des boissons énergisantes, votre rythme cardiaque s'accélère, vous devenez insomniaque, êtes plus irascibles et susceptibles.

Comme lorsque vous buvez trop de café.

Vu que ces boissons contiennent souvent beaucoup de sucre, elles font grossir et provoquent des caries. Une boisson énergisante n'est pas une boisson sportive. Quand vous faites du sport, buvez plutôt de l'eau. Il est dangereux de boire simultanément des boissons énergisantes et de l'alcool. Vous avez alors l'impression d'avoir bu moins d'alcool que ce n'est le cas. Vous vous rendez donc moins vite compte que vous êtes ivre. Vous faites également preuve d'une grande assurance de vous. Cela peut vous placer dans des situations dangereuses.

La loi
Vendre et boire des boissons énergétiques est permis en Belgique.

Les jeux de hasard et d'argent



Si je participe à des paris, combien de chances ai-je de gagner ?

Parier, c'est jouer avec de l'argent. Vous pouvez soit gagner de l'argent, soit en perdre. Le fait de gagner ou de perdre est purement le fruit du hasard. Vous ne pouvez donc rien changer au résultat. Les chances de gagner sont évidemment plus réduites que celles de perdre.

Effets Le fait de pouvoir gagner ou perdre des sommes d'argent (importantes) rend les paris passionnants. Cette situation crée une sensation d'excitation. Plus votre enjeu est important, plus la situation est captivante. Parier peut aussi engendrer une certaine ivresse.

Risques Vous pouvez développer une dépendance au jeu et aux tensions qu'ils engendrent chez vous.

Vous perdez alors le contrôle sur votre comportement responsable en matière de jeux. On parle alors de jeu pathologique. Ce qui peut vous confronter à des problèmes d'ordre financier, qui peuvent à leur tour générer des problèmes d'ordre relationnel, professionnel et médical. Les joueurs endettés espèrent souvent rembourser leurs dettes en pariant encore plus. Or, ils ne font ainsi qu'augmenter leurs problèmes, vu qu'ils perdent de plus en plus d'argent.

La loi Les paris, qui sont autorisés par la loi belge, sont soumis à des règles très strictes. Ils sont uniquement permis dans certains endroits bien déterminés, qui ont l'autorisation d'organiser de telles activités. Les casinos et salles de jeux ne sont accessible qu'aux +21ans. Dans les agences de paris et les cafés proposant des machines de jeu, on peut parier à partir de l'âge de 18 ans. Âge qui est d'ailleurs également requis pour participer aux loteries.

Les gens peuvent se protéger contre les paris en se faisant interdire l'accès aux casinos, aux salles de machines de jeux et aux jeux de hasard en ligne.

LORSQUE LA CONSOMMATION DE DROGUES DEVIENT PROBLEMATIQUE

✖
Tous les gens que je connais boivent de l'alcool. Je connais aussi des personnes qui fument du cannabis. Cela ne pose quand même pas de problème ?

La plupart des gens prennent tôt ou tard de la drogue. Songez par exemple aux personnes qui consomment de l'alcool, fument des cigarettes ou avalent des analgésiques. La majorité s'y adonne pour en tirer quelque chose de positif. Ils le font par exemple pour la bonne ambiance avec les copains. La plupart d'entre eux ne s'entraînent pas eux-mêmes ni les autres dans les difficultés.

Certains n'y parviennent pourtant pas. Ils ne peuvent pas s'en tenir à un verre de bière de temps en temps ou à cette seule cigarette pour la convivialité.

- ✖ Certaines personnes utilisent trop (souvent) de la drogue. Ils hypothèquent ainsi leur propre sécurité et celle des autres. Pensez par exemple aux accidents de la route, aux bagarres,...
- ✖ Chez certains, elle mène à l'addiction. Celle-ci peut engendrer de sérieux problèmes de santé. Elle peut même entraîner des problèmes financiers et relationnels, des problèmes au travail, à l'école, ...

* Dans ces deux situations nous parlons de consommation problématique. Si vous vous reconnaissez vous-même ou quelqu'un de votre entourage dans ces situations, vous faites bien de chercher de l'aide.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS CONCERNANT LE TABAC, L'ALCOOL, LES MEDICAMENTS OU LES DROGUES ?

- ✖ *"Mon fils parle de cannabis avec ses amis. Je me fais des soucis. Surtout que je sais peu de choses au sujet des drogues. J'obtiens heureusement des réponses aux questions que je pose au téléphone : facile et rapide."*
  (un père soucieux qui a appelé Infor-Drogues)

- ✖ *"Je ne veux pas toujours importuner mes copines avec la toxicomanie de mon fils. Maintenant, je sais à qui je peux faire le récit de mes problèmes. Mon médecin réfléchit avec moi au sujet de la façon dont je puis convaincre mon fils à changer de vie. Cela soulage !"*
  (la mère d'un consommateur de drogues)

- ✖ *"Pour me sentir bien dans ma peau, j'ai pendant des années bu de l'alcool. J'ai fini par perdre tout contrôle sur ma consommation. Les doses augmentaient à chaque fois. Grâce au soutien d'un psychologue, je retrouve le chemin vers une vie meilleure."*
  (une femme seule)

Les premiers pas sont aussi les plus importants : parlez de tabac, d'alcool, de médicaments et de drogues. Vous pouvez le faire avec vos amis, votre famille ou votre médecin. Tout le monde souhaite tôt ou tard de bons conseils ou que quelqu'un écoute les problèmes auxquels il est confronté. N'attendez pas trop longtemps avant de chercher de l'aide.

Vous pouvez aussi faire appel à une aide professionnelle.

Vous pouvez téléphoner ou envoyer un courriel au sujet de vos questions **d'alcool, de drogue, de médication ou de paris**.

Vous pouvez le faire anonymement, sans mentionner votre nom.

Infor-Drogues
02/227.52.52
www.infor-drogues.be

➜ *français*

De DrugLijn
078/15.10.20
www.druglijn.be

➜ *néerlandais et anglais*

Si vous avez des questions sur **le tabac,** mieux vaut téléphoner ou envoyer un courriel. C'est possible anonymement, sans mentionner de nom.

Tabakstop
0800/111.00
http://www.tabakstop.be/

➜ *néerlandais, français et anglais*

Avez-vous des questions concernant **votre propre consommation de drogue** ou celle de **quelqu'un dans votre entourage ?**

Prenez alors rendez-vous avec un professionnel. Celui-ci sont soumis au secret professionnel : ce que vous lui racontez reste confidentiel. Vous pouvez par exemple en trouver dans un Service de Santé Mentale près de chez vous.

Une admission dans un centre médicalisé est parfois nécessaire pour se rétablir d'une addiction. Il existe des hôpitaux spécialisés ou des organisations où vous pouvez séjourner pendant un certain temps. Une admission est généralement encore suivie d'une assistance professionnelle.

infor drogues

Tabakstop
www.tabakstop.be
0800 111 00

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be